



Relato de Experiência

Dialogando com o idoso durante a pandemia do COVID-19: um relato de experiência

Dialogue with the older people during the COVID-19 pandemic: a experience report

Diálogo con los mayores durante la pandemia del COVID-19: un informe de experiencia

Jéssica Nascimento Borba¹, Carla Patrícia Alves Barbosa¹, Gabrielle Nunes Oliveira Santos¹, Tayná Maria Dantas Carozo Calumby¹, Madson Alan Maximiano-Barreto², Theresa Cristina de Albuquerque Siqueira³

¹ Centro Universitário Tiradentes (UNIT/AL), Maceió – AL, Brasil.

² Psicólogo. Mestre em Gerontologia pela Universidade Federal de São Carlos, São Carlos – SP, Brasil.

³ Nutricionista. Mestre em Saúde Pública pela Fundação Oswaldo Cruz. Docente do curso de Nutrição e Medicina do Centro Universitário Tiradentes, Maceió – AL, Brasil.

<https://doi.org/10.28998/rpss.e02106035>

Recebido em: 28/01/2021

Aceito em: 07/06/2021

Disponível online: 31/10/2021

Autor Correspondente:

Jéssica Nascimento Borba

Email: jessicanb12@hotmail.com



RESUMO

No contexto da pandemia da COVID-19 e diante da necessidade de isolamento social, as pessoas idosas precisam de uma atenção diferenciada para minimizar as consequências desse isolamento na sua saúde mental. Refletir sobre as experiências estudantis em um projeto de extensão junto à pessoa idosa durante a pandemia do COVID19 no nordeste brasileiro. Trata-se de um relato de experiência da extensão universitária realizado entre agosto e outubro de 2020. Dez estudantes do curso de medicina, supervisionados por uma equipe de docentes e profissionais convidados acompanharam idosos em isolamento social devido a pandemia do COVID-19. Os encontros remotos ocorreram via ligação direta ou Whatsapp e foram fundamentados na prática educativa baseada no diálogo, construção compartilhada e na escuta ampliada. A experiência possibilitou conhecer as particularidades e dificuldades da pessoa idosa tendo a possibilidade de planejar coletivamente diversas temáticas sendo aplicadas de forma contextualizada com cada idoso/estudante. O projeto proporcionou o compartilhamento de vivências e aprendizados, não somente para os idosos, como também o desenvolver habilidades no âmbito pessoal e profissional de toda a equipe. Percebe-se que este encontro, mesmo de forma remota, entre graduandos e os idosos, tornou-se uma alternativa viável a ser desenvolvida como uma das formas de cuidado da pessoa idosa, buscando minimizar os possíveis impactos ocasionados pela COVID-19. Além de contribuir na formação de profissionais da saúde mais empáticos e humanizados.

Descritores: idoso, pandemia, isolamento social.

ABSTRACT

In the context of the COVID-19 pandemic and given the need for social isolation, older people need special attention to minimize the consequences of this isolation on their mental health. Reflect on student experiences in an outreach project with the older people during the COVID19 pandemic in northeastern Brazil. This is an experience report of the university extension carried out between August and October 2020. Ten students of the medicine course, supervised by a team of professors and invited professionals, accompanied older people in social isolation due to the COVID-19 pandemic. The remote meetings took place via direct connection or Whatsapp and were based on educational practice based on dialogue, shared construction and expanded listening. The experience made it possible to know the particularities and difficulties of the older, being able to collectively plan different themes being applied in a contextualized way with each older person/student. The project provided the sharing of experiences and learning, not only for the older, but also the development of personal and professional skills for the entire team. It is noticed that this meeting, even remotely, between undergraduates and the older people, has become a viable alternative to be developed as one of the forms of care for the older, seeking to minimize the possible impacts caused by COVID-19. In addition to contributing to the training of more empathetic and humane health professionals.

Descriptors: older, pandemic, social isolation.

RESUMEN

En el contexto de la pandemia de COVID-19 y dada la necesidad de aislamiento social, las personas mayores necesitan una atención especial para minimizar las consecuencias de este aislamiento en su salud mental. Reflexione sobre las experiencias de los estudiantes en un proyecto de divulgación con los ancianos durante la pandemia de COVID19 en el noreste de Brasil. Se trata de un relato de experiencia de la ampliación universitaria realizada entre agosto y octubre de 2020. Diez estudiantes de medicina, supervisados por un equipo de profesores y profesionales invitados, acompañaron a ancianos en aislamiento social por la pandemia COVID-19. Los encuentros a distancia se realizaron vía conexión directa o Whatsapp y se basaron en la práctica educativa basada en el diálogo, la construcción compartida y la escucha ampliada. La experiencia permitió conocer las particularidades y dificultades de las personas mayores, pudiendo planificar colectivamente diferentes temáticas aplicándose de forma contextualizada con cada persona mayor / estudiante. El proyecto proporcionó el intercambio de experiencias y aprendizajes, no solo para las personas mayores, sino también el desarrollo de habilidades personales y profesionales para todo el equipo. Se advierte que este encuentro, aunque sea de forma remota, entre estudiantes de pregrado y personas mayores, se ha convertido en una alternativa viable a desarrollar como una de las formas de atención a las personas mayores, buscando minimizar los posibles impactos provocados por el COVID-19. Además de contribuir a la formación de profesionales de la salud más empáticos y humanos.

Descritores: anciano, pandemia, aislamiento social.

INTRODUÇÃO

O contexto de pandemia vigente provocou reflexões a respeito da vulnerabilidade da terceira idade frente às medidas de saúde e de isolamento social, agravada pela temporalidade recente da inclusão digital do idoso e sua conseqüente suscetibilidade (1). Além disso, é válido salientar que idosos e pessoas com doenças não transmissíveis, como doenças cardiovasculares (por exemplo, hipertensão, doença cardíaca e derrame), doenças respiratórias crônicas, diabetes e câncer têm um risco maior de desenvolver quadros graves do COVID-19 (2).

Nesse panorama, observa-se que há uma tendência ao cuidado biopsicossocial do idoso em todos os ambientes onde ele se encontra, adaptando o modo e personalizando as decisões sobre internações, bem como cuidados paliativos, atendendo, entre outros critérios, aos anos ajustados à qualidade de vida, bem como alternativas de monitoramento e tratamento da patologia COVID-19 e outras já existentes (3).

Diante de diretrizes e decretos com recomendações para que os idosos permaneçam em distanciamento social, o que se observa é a dificuldade de muitos em atender as solicitações. Todavia, não se pode determinar um futuro sustentável e saudável sozinho, sendo primordial o sentimento de cidadania, responsabilidade e compromisso consigo e com o próximo (4).

Um estudo de coorte baseado em entrevistas telefônicas com objetivo de produzir informações sobre saúde mental realizado com 6.149 idosos durante a pandemia do Covid-19, identificou uma melhora do sentimento de solidão, depressão e problemas no sono (5). Uma revisão sistemática, acrescenta que intervenções envolvendo grupos de apoio e tecnologia apresentam resultados significativos em relação a amenização da solidão (6).

Diante do que foi descrito acima, e levando em consideração que alguns idosos residem só e/ou com algum parente que precisa se ausentar na maior parte do dia, este projeto foi pensado e criado, com o intuito de proporcionar vida longa de qualidade e saúde na velhice, mesmo em situação de privação utilizando a tecnologia de informação e comunicação. O objetivo desse artigo foi refletir sobre as experiências estudantis em um projeto de extensão junto à pessoa idosa durante a pandemia do COVID19 no nordeste brasileiro.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência da extensão universitária realizado entre agosto e outubro de 2020. Participaram do projeto 10 estudantes do Curso de Medicina, supervisionados por uma equipe de docentes e profissionais. Cada estudante, acompanhou remotamente um ou dois idosos e por meio de reuniões de equipe (docentes, discentes e profissionais voluntários) estes encontros (estudante e idoso) foram construídos. Este projeto fundamenta-se na assistência à pessoa idosa por meio da prática educativa baseada no diálogo, construção compartilhada e escuta ampliada. Por meio do uso de tecnologia de informação e comunicação, os acompanhamentos ocorreram via ligação telefônica ou por meio do aplicativo de chamada de voz e mensagens instantâneas (Whatsapp).

RESULTADOS

Foram acompanhados pelas estudantes um total de 13 idosos. No decorrer das semanas e das temáticas escolhidas pelo grupo, foi observado uma melhora no humor, disposição e vitalidade dos idosos quando comparado às percepções no início do projeto. Tanto os estudantes quanto os idosos se mostraram engajados e animados em cada encontro. Foi percebido também uma abertura dos idosos para a conversa sobre suas vivências e histórias com estudantes de medicina, até então desconhecidas por eles. Vale ressaltar a importância da interação entre diferentes gerações, possibilitando assim, novas experiências e conhecimentos significativos para a vida pessoal e profissional. Além disso, a possibilidade de vivenciar o diálogo, o respeito ao próximo, a valorização e o fomento da autonomia foi uma experiência singular da relação ensino serviço e comunidade. Foi possível desenvolver nesta experiência uma prática dialógica com uma escuta qualificada.

Por meio do projeto identificou-se alguns fatores de risco entre os idosos participantes, como dieta, exercícios físicos, tabagismo, vulnerabilidade e solidão. Aspectos estes identificados que apontam para a necessidade de uma atenção de saúde mais ampla e continuada. Informações que podem contribuir para a elaboração de futuras ações educativas com esclarecimento das dúvidas e informações básicas sobre saúde, além de promover processos de autocuidado, trocas de experiências e a construção compartilhada de hábitos saudáveis durante o processo de envelhecimento.

DISCUSSÃO

Início do projeto de extensão de extensão universitária

Todo projeto foi construído pelo coletivo formado entre estudantes, profissionais e docentes. Antes da inscrição dos idosos, os sentimentos eram diversos. Como todo projeto pioneiro, o sentimento de medo do "novo" era comum entre as acadêmicas. Este sentimento aumentava com a proposta de construção coletiva e de como os temas seriam abordados e quais atividades poderiam ser praticadas. O diálogo e a orientação dos docentes de diferentes áreas (terapia ocupacional, psicologia, nutrição e serviço social) foi de fundamental importância. No entanto, todos estudantes e professores participaram ativamente da proposta, formando um coletivo e uma flexibilidade no encontro.

As informações dos idosos preenchidas pelo formulário de inscrição via rede social Instagram, possibilitou ao grupo conhecer melhor os participantes e construir um contato mais agradável e individual, uma vez que os idosos apresentaram contextos sociais diferentes e particularidades. Optou-se por respeitar as singularidades de cada pessoa e encontro, evitando atividades programadas sem o contato inicial. Os estudantes foram convidados a também aprender com a pessoa contactada (Idoso) sendo possível o diálogo, a troca de experiência e o aprendizado de ambos. O ponto de partida do projeto foi a construção de conversas temáticas (escuta, felicidade, saúde), vídeos sobre movimentos (dança, alongamento), fábulas, poemas e músicas. Atividades estas que pudessem ser realizadas de forma remota.

As necessidades percebidas pelo Projeto

Depois dos encontros iniciais, conforme as atividades avançavam, as conversas se aprofundaram e o sentimento de parceria aumentava. Entre cada encontro estudante/idoso ocorreram reuniões entre a equipe. Cada estudante construiu seu portfólio ou diário de campo com suas reflexões e percepções. Algumas necessidades do projeto foram sendo percebidas em diversos aspectos como por exemplo a sua continuidade e expansão, bem como a necessidade de alguns encaminhamentos. A articulação e a parceria com instituições torna-se necessário para esta continuidade. A integração de mais idosos e estudantes no projeto também foi uma necessidade identificada. Os estudantes participantes dessa proposta inicial sentiram também a necessidade de um cuidado especial, suporte sócio emocional para lidar com realidades tão distintas e em algumas vezes com situações de vulnerabilidade social. Qualquer encontro também pode gerar um sentimento de incerteza sobre a realidade e o sentimento de cada pessoa. Demanda também uma atenção especial para lidar com o “acaso” momentâneo ou não, com histórias “sofridas” ou não e marcantes na vida da pessoa.

Nesse sentido, para o estudante, destaca-se a saúde mental como ponto de merecido destaque. Além do contexto atípico de incerteza, enfrentado pelos acadêmicos neste momento de pandemia, tem as demandas e necessidades da vida pessoal e acadêmica do graduando.

Importância do projeto para a vida das acadêmicas

Saber ouvir o outro, escutar suas dores (não só físicas) e alegrias, lidar com sentimentos pessoais e dispor de palavras de consolo, carinho e respeito perante alguém foi percebido pelas acadêmicas como essenciais pontos da experiência para a formação médica. Principalmente quando o outro, sente-se socialmente silenciado, apenas por ter idade avançada. Reflete-se aqui que futuramente como profissionais da saúde, poderão contar com uma habilidade a mais e talvez diferenciada perante outros profissionais (7).

A experiência vivenciada no projeto contribui para atitudes e habilidades profissionais que reconheçam pontos como a solidão e a tristeza na terceira idade. Independente da especialidade escolhida encontrarão pacientes que estão isolados ou solitários, podendo ser o profissional o único ponto de contato social (8).

É importante ressaltar que a vida pessoal não se dissocia completamente da profissional. De fato, vários aspectos retratados nas atividades contribuíram para o estudante de formas diversas. Tempo para atividade física diante da correria que dificulta a prática física, o estudante também se questiona sobre o porquê dele também negligenciar a própria saúde. Portanto, as conversas foram estímulos para novos hábitos também da equipe do projeto. Assim como, depois do projeto a forma de lidar com os próprios parentes idosos mudará. O olhar passa a ser diferenciado, mais acolhedor e aguçado. A escuta torna-se mais qualificada e ampliada. Os sentidos da relação profissional/paciente tornam-se mais significativos.

Temáticas abordadas e suas relações com a saúde física e mental

Em concordância com o objetivo principal, foi possível estabelecer conexões entre as temáticas escolhidas nas atividades do projeto, e as formas de promoção de saúde por meio das próprias ideias das estudantes que emergiram no decorrer das ligações e do projeto.

A felicidade, primeiro tema escolhido, foi responsável por provocar sorrisos, questionamentos sobre práticas que tornam momentaneamente alegres e objeções sobre o que impedem de ser realmente felizes. Assim como demonstra um estudo realizado com 263 idosos de uma unidade de saúde da família no estado de São Paulo, no qual por meio de uma escala subjetiva de felicidade foi possível perceber que a idade e os fatores psicológicos têm significativa influência no nível de felicidade em idosos (9).

Além dessa temática, foram abordadas outras que ultrapassaram a questão da idade, o que gerou satisfação entre os idosos, ao serem valorizados como homens ou mulheres ativos. Eles também fizeram parte da escolha dos temas que seriam trabalhados. O coletivo estudante/docente/profissional/idoso escolheu as seguintes temáticas e que estas pudessem ser aplicadas de diferentes formas contextualizadas com cada idoso/estudante (Quadro 1).

Quadro - 1: Temáticas escolhidas pelo grupo e abordagem realizada

ENCONTRO	TEMÁTICAS	ABORDAGEM
1º Encontro	“Felicidade”	Reflexão sobre a música “Felicidade- Seu Jorge 2015”; “É possível ser feliz na terceira idade?”
2º Encontro	“Experiências de vida”	Construção da história da infância dos idosos
3ª Encontro	“Importância do saber ouvir”	Discussão da temática através de uma fábula
4º Encontro	“Saúde mental”	Escala subjetiva de 0 a 10 das emoções; “Como você se sente diante da solidão?”
5º Encontro	“Importância do Cuidar de Si”	C r i a m o s perguntas e c o m e n t a m o s sobre benefícios relacionados ao autocuidado.

Fonte: Autores.

O contexto da temática “experiências de vida”, realizado por meio da construção das histórias de cada idoso participante, foi destacado pelos discentes como “extremamente especial e necessária”. Tendo em vista que o passado e as experiências adquiridas durante a vida são responsáveis pelo o que a pessoa é no presente, essa

temática especial. Assim, foi imprescindível conhecer melhor os idosos do projeto sendo possível o relato de suas dores e de suas vitórias. A partir desse encontro conhecer um pouco mais do passado, das angústias, das felicidades e dos momentos que marcaram cada participante do projeto foi essencial. Para as estudantes contribuiu para compreender um pouco melhor o que poderia ser feito, como abordar e como poderiam ajudá-los de alguma forma a ter um futuro melhor. Pelos relatos este encontro foi definido como de autoconhecimento, reflexão, nostalgia e saudade.

Sobre o tema da “Saúde Mental”, foi utilizado um questionário sobre aspectos da vida cotidiana relacionados à emoção, fazendo a pontuação de acordo com o sentimento naquela ocasião ou julgado até 15 dias anteriores. A experiência com esse encontro foi de extrema importância para aprofundar sobre os sentimentos e o humor do idoso acompanhado, visto que, é essencial conhecê-los. Mesmo que virtualmente, este ponto de partida possibilita oferecer um apoio no lidar com o atual cenário de isolamento social e amenizar de alguma forma toda angústia e sentimentos acumulados. Observou-se que a principal dificuldade do isolamento para a maioria foi ter que permanecer longe da família e dos amigos durante todo período, sem contar com os que adoram passear e tiveram que se privar disso. Indubitavelmente é um período atípico e complexo para ser entendido por todos.

Vale salientar que, ao término de cada atividade, foi utilizada a estratégia de perguntar aos idosos em uma escala de satisfação de 0 a 10 sobre o encontro virtual. Esta estratégia serviu de feedback e até de termômetro sobre a eficácia das propostas. Observou-se muitos elogios para a equipe e a necessidade de continuação do projeto.

CONCLUSÃO

Estar neste coletivo e participar do projeto de extensão têm contribuído tanto para a formação acadêmica quanto para a melhoria da assistência à pessoa idosa. A experiência está sendo válida, mesmo, com a existência de algumas limitações do projeto como a dificuldade de manuseio de tecnologias, o acesso à internet por algumas pessoas, disponibilidade de tempo da equipe, bem como não ter estudantes de outras áreas. Está sendo possível aperfeiçoar habilidades e atitudes necessárias para a prática médica, propiciando a escuta qualificada, a construção coletiva e o diálogo. Para as estudantes, apresenta-se um cenário de atuação diferenciado, de forma remota com o uso de tecnologia de informação e comunicação. Percebe-se que a atenção, mesmo que de forma remota, junto aos idosos em tempos de Pandemia tornou-se uma alternativa viável a ser desenvolvida minimizando alguns impactos ocasionados pela COVID-19.

REFERÊNCIAS

1. YABRUDE, A. T. Z. et al. Desafios das Fake News com Idosos durante Infodemia sobre Covid-19: Experiência de Estudantes de Medicina. *Revista Brasileira de Educação Médica*, v. 44, 2020.
2. ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE - OPAS. Folha informativa COVID-19 - Escritório da OPAS e da OMS no Brasil. Brasília (DF); 2020. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>. Acesso 14 out. 2020.

3. GALVÉZ, et al. Elderly people, dependency and vulnerability in the coronavirus pandemic: an emergency for a social and health integration. *Enfermería Clínica*, v. 30, p. 0-0, 2020.
4. HAMMERSCHMIDT, K. S. A.; BONATELLI, L. C. S.; CARVALHO, A. A. Caminho da esperança nas relações envolvendo os idosos: olhar da complexidade sob pandemia do COVID-19. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 29, 2020.
5. LIMA-COSTA, M. F. et al. ELSI-COVID-19 initiative: methodology of the telephone survey on coronavirus in the Brazilian Longitudinal Study of Aging. *Cadernos de Saúde Pública*, v. 36, p. e00183120, 2020.
6. BESSAHA, M. L. et al. A systematic review of loneliness interventions among non-elderly adults. *Clinical Social Work Journal*, v. 48, n. 1, p. 110-125, 2020.
7. OLIVEIRA CAMILLO, C. S. et al. Percepções de graduandos de enfermagem sobre a importância do ato de ouvir na prática assistencial. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, v. 44, n. 1, p. 99-106, 2010.
8. FREEDMAN, NICOLLE. Social isolation and loneliness: the new geriatric giants: Approach for primary care. *Canadian Family Physician*, v. 66; n.3; p.176-182. 2020.
9. LUCHESI, B. M. et al. Factors associated with happiness in the elderly persons living in the community. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, v. 74, p. 83-87, 2018.

Como citar

Borba JN, Barbosa CPA, Santos GNO, Calumbly TMDC, Maximiano-Barreto MA, Siqueira TCA. Telelongevidade e o idoso na pandemia: um relato de experiência. *Revista Portal: Saúde e Sociedade*, 6 (único):e02106035. DOI:10.28998/rpss.e02106035.



Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Attribution, que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, sem restrições desde que o trabalho original seja corretamente citado.